

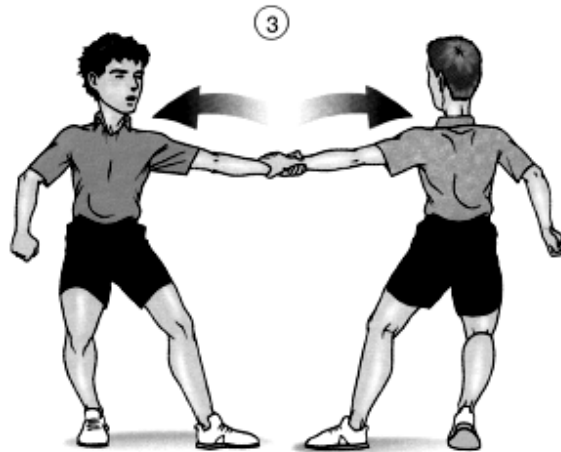
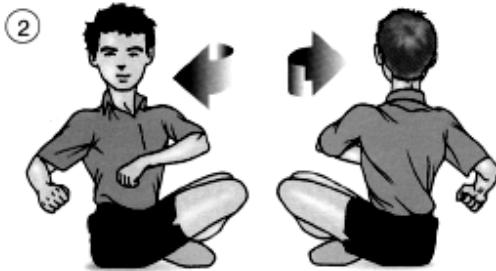


FUERZA Y FLEXIBILIDAD

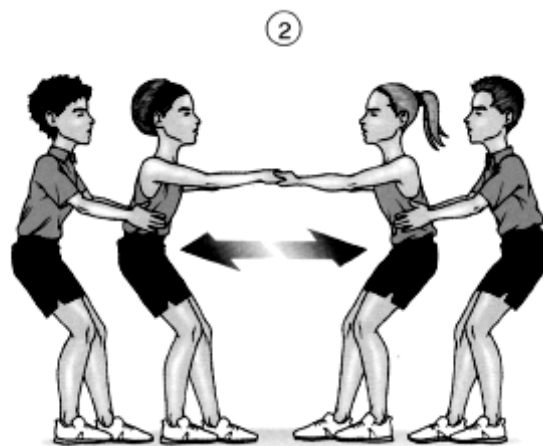
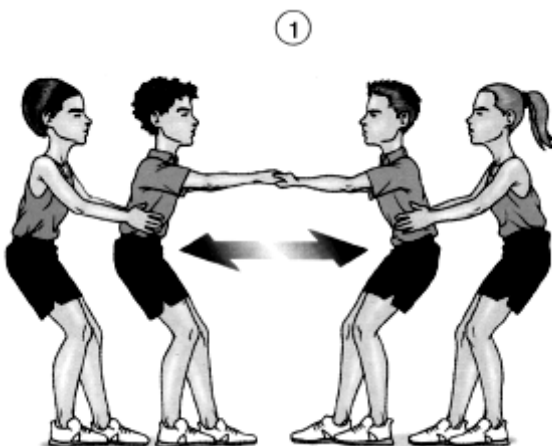
CUARTO DE PRIMARIA

EDUCACIÓN FÍSICA

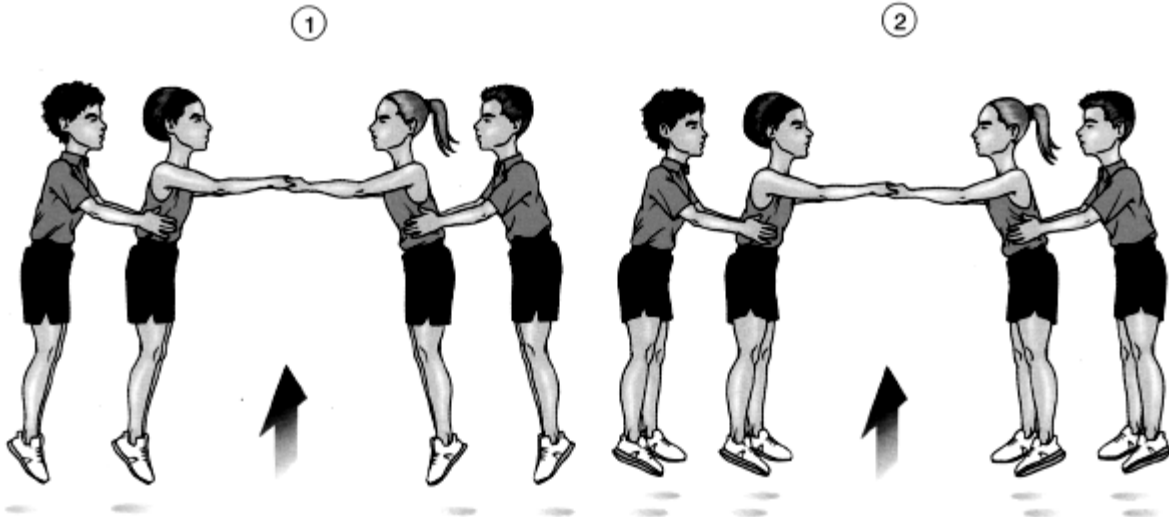
- En parejas de frente, sentados en el piso con las piernas flexionadas y cruzadas por delante. La cabeza con su cara mirando hacia arriba (tratando una postura vertical de la columna), apoyan sus manos de frente presionando hacia adelante, abriendo brazos por los codos, varias veces (Fig.1). Misma posición, giran tronco a ambos lados (Fig.2). De pie tomados de los antebrazos, con mismo brazo, tratando de llevar al compañero a su lado; luego cambian de brazo, repetir (Fig.3).



- Se colocan en grupos de 4 (dos frente a dos), tomados por la cintura; el de atrás tira para arrastrar a la pareja del frente (Fig.1). Luego, con los brazos en la misma forma cambian de posición (el de atrás pasa adelante) (Fig.2).



- Continúan en la misma posición, pero con la variante de rebotar lo más alto posible en parejas (coordinados), trasladándose e círculo, atrás, delante (Fig.1). Luego las parejas cambian de posición (Fig.2). También agregar a los rebotes el abrir y cerrar piernas.



- Los alumnos se forman en grupos. Cada grupo se coloca en hilera y tiene sus propios obstáculos. En el primer obstáculo estará un niño ubicado de rodillas (transversales), para ser saltado (Fig.1). En el segundo obstáculo, uno de los alumnos se ubicará de espaldas a la hilera, sentado con piernas cruzadas adelante, para que sus compañeros den vueltas alrededor (Fig.2).

